锦绣文库·学术系列

我们时代的神经质人格

[对神经症的分析和治疗]

[美] 卡伦·霍妮 著

THE NEUROTIC PERSONALITY OF OUR TIME

霍 妮 文 集

徐光兴 主编·杨丽娴 译

上海锦绣文章出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

锦绣文库·学术系列

我们时代的神经质人格

[对神经症的分析和治疗]

[美] 卡伦·霍妮 著

THE NEUROTIC PERSONALITY OF OUR TIME

霍妮文集·徐光兴 主编·杨丽娴 译

汇杰心灵家园

上海锦绣文章出版社

汇杰心灵家园

所有电子书均手工高清制作，海量完整，每日更新，现在推出“免费在线阅读体验”活动，凡注册会员即可参加。

详情请登录：**www.ct0065.com**

本书根据
1937年W·W·Norton版
翻译

目录 Contents

序言：聆听大师的声音……………………001

引言……………………001

一 神经症的文化和心理内涵……………………001

二 为何要谈“我们时代的神经质人格”……………………011

三 焦虑……………………017

四 焦虑与敌意……………………029

五 神经症的基本结构……………………040

六 对爱的神经质欲求……………………054

七 再论对爱的神经质欲求的特征……………………062

八 获得爱的方式和对被拒绝的过敏……………………075

九 性欲在爱的神经质欲求中的作用……………………082

十 追求权力、声望和财富……………………092

十一 神经质的竞争……………………108

十二 竞争中的退缩……………………120

十三 神经质的罪恶感……………………134

十四 神经质受苦的含义——受虐狂问题……………………152

十五 文化和神经症……………………166

序言：聆听大师的声音

在精神分析学和心理治疗的历史发展大河中，有两位传奇式的人物：男性是弗洛伊德（S.Freud，1856——1939），女性当属卡伦·霍妮(K.Horeny,1885——1952)。弗洛伊德这个名字，对于国内读者来说已经是并不陌生了，有不少的人在听说他如此这般耸人听闻的精神分析理论后，其反应竟不下于“谈虎色变”。在有些人心目中，弗洛伊德的理论类似于那些写情色小说的作家，或者像儿童不宜的电影一样，最好不要轻易涉足。其实这些误解和疑虑是完全不必要的。然而，霍妮这个名字却鲜为人知了。由于种种原因，国内的学术界，特别是心理咨询与治疗的专业人士对霍妮的研究十分贫乏，至于普通的读者则更少有人问津了。

霍妮是知识女性的一面旗帜，是精神分析学园地的一朵奇葩，也是女性心理学的开拓者。霍妮年轻时接受弗洛伊德派的精神分析训练，但在此后的生涯中却公然与弗洛伊德派决裂，分庭抗礼，自创门派，独树一帜。这在当时确实具有过人的胆识。

如果说20世纪人类社会的百科全书，把弗洛伊德的精神分析学理论创立作为有划时代意义的大事来记载的话，那么心理学研究还有一次颇具历史意义的变革——即女性价值观取向的学说建立，同样是石破天惊的，而扭转这一乾坤的大师就是卡伦·霍妮。在这之前，精神分析的理论流行的是以男性为中心的女性心理学观，专家们老是在弗洛伊德的“阴茎羡妒”，“女性受虐说”和“阉

割恐惧”的理论中兜圈子。弗洛伊德本人也认为，描述女性的心理发展一直是令他很头痛的事情，他曾把女性的心理比喻成一块“黑暗的大陆”，弗洛伊德由于不能把从男性那里得出的数据和结论，准确地运用到女性身上而一度感到过焦虑。

而霍妮则以一本《女性心理学》一举打破了弗洛伊德的神话，让人们恍然大悟，茅塞顿开，此书为20世纪女性精神分析研究开了先河，也为此后许多女性主义心理学家的理论探究奠定了基础。霍妮试图把女性从男性的文明，男性社会的文化暗示中解放出来，她主张女性要认识自己的“天性”，剥离男性社会对女性心理的定位，力求获得一幅女性自我精神发展的真正蓝图。

这个神奇的霍妮与弗洛伊德是同时代的人，比弗洛伊德小29岁。1885年9月16日出生于德国汉堡附近的小乡村。家庭的结构是由跨国婚姻所组成，父亲是挪威人，职业是航海的船长；母亲是荷兰人，一个泼辣，豪爽，富有魅力的家庭主妇。这个跨国婚姻组成的家庭生活，给童年的霍妮生活带来很大的影响。在霍妮的回忆中，父亲比母亲大17岁，其父对这个相貌丑陋，天资愚笨的女儿并不怎么看好，而母亲则偏爱哥哥。霍妮从小立志从医，遭到父亲的反对，母亲为了维护女儿而不惜与丈夫分手。

1909年，24岁的霍妮与柏林的一位律师结婚。婚后育有3个孩子。1926年离婚。她的童年家庭生活和不幸的婚姻经历，对她的学术生涯和精神分析理论具有重要的影响意义，使她对女性内心与人生的洞察无比的犀利和睿智。倾听她在著作中的论述和新声，每位读者或多或少都可以得到一些深刻的人生启迪。

1913年，霍妮获柏林大学医学博士的学位。此后，一直在柏林精神分析研究所接收专业的心理分析训练，一直到32岁时，才成为一名正式的精神科职业

医生。1932年她赴美任芝加哥精神分析研究所的副所长，二年后又迁居纽约，创办私人医院，并创建美国精神分析研究所，亲任所长之职。直到1952年12月4日逝世。享年67岁。

霍妮对于神经病的病理机制，精神疗法中的自我分析与人格成长，两性间的冲突，婚姻和爱情的分析，都得出了许多令人耳目一新的观点。例如良好的婚姻取决于婚前配偶双方情感的稳定程度；两性之间没有焦虑感和内心某些特定的矛盾冲突是不现实的；在每一个患有神经症的女性那里，都可以看到“心理性生活”紊乱的症状；在婚姻关系中不会有全部的满足，只有最佳的结合等。这些理论和创建使她与弗洛伊德，荣格和阿德勒等许多同时代的著名心理学家的成就并驾齐驱，成为一位大师级人物，而且它代表的是女性的声音。

然而霍妮的学术成就中最使我感兴趣的，也是众多的研究者忽视的一个方面，是她对东方文化和哲学的研究。这里，我要着重一提的是霍妮和荣格一样，都对东方人的禅的治疗效果发生热烈的兴趣。霍妮在生前曾亲自专程前往日本，观察一座禅院的修禅者生活实况。她认为禅者追求的是一种自我体悟，一种心理的“本来解脱”和精神的完整，而不是借助于外在支持或依赖外力来完善自我。她认为禅的心理分析和治疗的实用价值极其之高。

霍妮的一生著述颇丰，贡献甚大。此次出版的“霍妮文集译丛”精选了她六本最有代表性的著作，任选一本，执卷读来，思想深邃隽永，融智慧和哲理与一炉，字里行间依然充满着新鲜的魅力。《我们时代的神经质人格》论述了文化对神经症形成的影响，探究在长期基本焦虑的心理压力之下，个体所形成非理性的神经质欲求，是如何植入到人的性格中去的；在《我们的内心冲突》中，霍妮摒弃了弗洛伊德关于“神经症起源于文明与本能之冲突”的说法，着眼人的

自我内心冲突和矛盾，并提出了尝试解决的途径；《自我分析》一书可以看作是女性心理分析的杰作，对于从事精神分析疗法的专业人士有诸多的启迪意义；《女性心理学》是霍妮著作中的一个里程碑，也是她试图超越弗洛伊德理论的一个重要建树，此书成为传世的经典之作；在《精神分析的新方向》一书中霍妮对弗洛伊德理论进行系统批判，阐述了许多令人耳目一新的精神分析学理论；《神经症与人性的成长》一书犹如一片智慧的海洋，不仅对神经症的人格理论和心理治疗的临床实践，而且对文学、传统和文化的研究也做出了重要的论述。

本译丛的各位译者都是心理学专业的博士，她们的理论功底扎实，学术修养纯正，对霍妮的理论和著述的研究具有独到的见解，各位译者阐精释微的翻译，为本译丛的各种书内容平添了许多活力和色彩。上海锦绣文章出版社的编辑，付出了大量的心血，精心编排本书，使本译丛充满了新的创意和很强的可读性，相信这套丛书的出版一定会受到广大读者的欢迎。

读先哲的书，聆听大师的声音，在人生的旅途上点起一盏明亮的新灯。

徐兴光

2008年3月春

于华东师范大学

引言

我写此书的目的，是希望给生活在我们周围的神经症一幅准确的画像，以刻画出实际上推动他们的内心冲突、焦虑、痛苦，以及个人生活和人际交往中所遭遇的种种障碍。在此，我不打算涉及任何特殊或某些类型的神经症，而是集中探讨我们时代所有的神经症患者以不同形式共同表现出来的性格结构。

本书的重点在于强调神经症患者实际存在的冲突和他为解决这些冲突所付出的努力，以及神经症患者实际存在的焦虑和他为对抗这些焦虑所建立的防御系统。这种对真实处境的强调，并不意味着我放弃关于神经症的形成是来自童年的早期经验这一观念。但我与大多数精神分析学者的观点不一致在于我认为片面地把注意力集中在童年时代，并认为成人后的反应本质上只是早期经验的重复是不合理的。我想要指出的是童年的经验和成人后的冲突之间的关系是相当复杂的，这种关系比一般的精神分析学者们所宣称的因果关系要复杂的多。虽然童年期的经历为神经症提供了决定性条件，但它并非是后来种种心理障碍的唯一原因。

当我们把目光投到真实的神经症障碍时，我们发现神经症的产生不仅仅取决于偶然的个人经历，还在于我们生存的特殊的文化背景。事实上，文化背景不仅赋予个体经验的分量和色彩，而且归根结底决定了其特殊的形式。举例来说，某人拥有一位专制的母亲或一位富于自我牺牲的母亲，我们可以说这是他

命中注定的。但是这种专制或自我牺牲只有在明确的文化背景下才会出现，而且也只有在现有的文化背景下，这类经历才会对将来的生活产生影响。

当我们意识到文化背景对神经症形成的重要影响后，被弗洛伊德视为神经症根源的生物因素和生理因素渐渐失势。这两个因素的影响只有建立在更有说服力的证据上才值得加以考虑。

我的思想倾向已经为神经症中大量的基本问题提供了一些新的解释。虽然这些解释涉及不同的问题，例如受虐狂问题、对情感的神经质欲求的含义、神经质罪恶感的意义等，但它们都具有一个共同的基础，即强调焦虑对产生神经症性格倾向具有决定性作用。

由于我的大部分解释与弗洛伊德的观点相背离，有些读者可能会问这究竟还是不是精神分析。问题的答案在于大家对精神分析本质的把握。如果有人认为精神分析的观点完全是由弗洛伊德所提出的全部理论构成的，那么本书要呈现的就不是精神分析。然而，如果有人相信精神分析的本质在于某些基本的思想，目的在于考察无意识过程的作用和无意识过程获得表现的方式，以及通过一种治疗的形式把这些无意识过程变为意识，那么我所要呈现的就是精神分析。我认为严格地拘泥于弗洛伊德的一切理论解释，会导致这样一种危险，即容易使我们在一切神经症中发现弗洛伊德理论希望我们发现的那些东

西。这种停滞是危险的。我相信对弗洛伊德的巨大成就的尊重也表现在对弗洛伊德所形成的基础进一步巩固，也只有这样我们才能够确保精神分析作为一种理论同时也是一种治疗方法能够更好地为将来服务。

上述论述也回答了另一个可能提出的问题：我的解释某种程度上是否属于阿德勒式的。的确我的解释与阿德勒曾强调的某些观点有些相似，但就其根本而言，我的解释还是基于弗洛伊德的理论基础。事实上，阿德勒的例子恰恰是一个最好的例证，即如果只是片面去追求而缺乏弗洛伊德的基本理论基础，那么即便是对心理过程具有敏锐的洞察力也会变成空洞。

由于本书的主要目的并不是要界定我对其他的精神分析学者的观点的认同与否，所以总的说来我仅仅把争论和辩驳局限在我的那些与弗洛伊德有重大分歧的问题上。

此书中我所阐述的是我长期关于神经症的精神分析研究所获得的种种印象。我的解释是基于所要呈现的材料的，这些材料本来应该包含大量的详细的历史案例，但如果这样做又会使得一本书变得过于笨重，并使写书的目的变为只是给神经症中的问题的一般化呈现。然而，即便没有这类材料，那些专业人士甚至是外行人士也是可能验证我所论述的有效性。如果他是一名留心的观察者，那么他就可以将我的假设与他自己的观察和体验进行对比，并在此基础进行拒绝或接受，修正或坚持。

本书的语言简单朴实，为了清楚易懂，我尽量避免探讨太多的分支问题。并尽可能避免使用技术性的术语，因为这些术语具有替代读者进行清楚思考

的危险。因而，本书可能会使大部分读者（特别是那些外行人士）认为神经症人格的问题是简单易懂的，然而这是一个错误的甚至危险的结论。我们无法规避的事实是所有的心理问题都必然是错综复杂和微妙难懂的。如果有谁不愿意承认这一事实的话，那么我奉劝他不要看这本书，否则他会发现自己越来越糊涂，并因为无法找到现成的公式而大失所望。

此书除了写给感兴趣的门外汉，也献给那些治疗神经症并熟悉神经症所包含的问题的专业人士。这些人当中不仅包括精神病医师、社会工作者和教师，也包括那些开始意识到心灵因素在不同文化研究中的重要作用的人类学家和社会学家。最后，我希望本书对于神经症患者本人也能有一定的意义。如果神经症患者原则上不把心理学思想作为一种对个人的入侵和强加而予以拒斥，他就往往能够根据自己的切身痛苦，比那些健康的同胞们更敏锐更优越地领略人的错综复杂的心理。不幸的是，阅读本身并不能治愈他，在他所阅读的书中，他可能更容易发现的是他人的影子而不是自己的。

借此机会，我要表达对本书的编辑伊丽莎白·托德女士的感激。对于那些使我受惠的作者在本书的正文中会分别提到。我要向弗洛伊德表示最大的感谢，因为正是他给我们提供了研究的基础和工具。同时还要感谢我的那些病人，因为我对他们的任何了解都是源于我们共同的合作。

一 神经症的文化和心理内涵

今天我们非常随便地使用“神经症”这一术语，即便对它所表示的清晰概念并无所知。通常这只是我们在表达方式上的一种附庸风雅：以前称某人懒散、敏感、苛求或多疑，现在可能取而代之为“神经症”，因而只是表达方式的轻微不同。然而当我们使用这一术语时，在我们心里的确有某种东西，即便无法明确地被意识到，但还是会使得我们运用某些标准来决定该术语的对象选择。

首先，神经症患者与一般的个体在对事物的反应上是不同的。有些情况我们会很自然地视之为神经病，例如，有一女孩甘居下游，不求上进，她拒绝接受加薪且不希望得到领导的赏识；或者是一位艺术家一周能挣30美元，而如果他愿意投入更多时间到工作上的话就可以挣得更多，但是他却宁愿享受生活也不愿意去挣那个钱，他把大部分时间用于和女人厮混，或者沉湎于无聊的嗜好之中。我们之所以会认为这些人是神经病的原因在于我们大部分人都习惯于一种行为模式，即力争上游，超越他人，获得远远超过基本生活保障所需要的金钱。

上述的例子表明我们在判断某一个人是不是神经症患者所用的标准是：他的生活模式是不是与我们时代公认的行为方式一致。像上述的那个女孩没有竞争动机（或至少是缺乏明显的竞争动机），如果这种情况发生在普韦布洛（Pueblo）的印第安人文化中就会被认为是完全正常的；而上述的那个艺术家如果是生活在意大利南部的某一村庄里或是在墨西哥，他的生活方式也会被认

为是正常的。因为在这些环境中，如果有人想要赚很多钱或是非常拼命都会被认为是不可思议的，他们是绝对主张及时行乐。再往后追溯，我们会发现，在古希腊那种已经满足需要了还在埋头苦干的人会被认为是相当没有品味的。

因而神经症这一术语——最早出自医学，现在的使用不能脱离文化内涵。你可以无需了解病人的任何文化背景而对他的伤腿进行诊断，但你不能因为一名印第安男孩[1]告诉我们他坚信自己有幻觉而把他当作神经病，这样做就太冒险了。因为在这些印第安人的特殊文化中，幻觉和幻想的体验是一份来自神灵的特殊的礼物和祝福，而且拥有这种能力的人被郑重其事地认为享有某种威望。在我们的文化中，如果有人定时地与已故的祖父交谈就会被认为是神经质或神经病，但是这种与祖先的交流在某些印第安人部落里是一种公认的方式；如果有人因为一名已故的亲戚的名字被提及而觉得被严重侵犯，我们会认为这种人真是神经病，但是在及卡利安·额裴齐（Jicarilla Apache）文化[2]中这种人是再正常不过了；如果有男子为接近一名处在月经期的女子而感到恐惧会被我们认为是神经质，但是在许多原始部落里对月经的害怕却是司空见惯的态度。

对于什么是正常，这个概念不仅随着不同文化的变化而变化，而且在同一种文化中也会因为时代不同而不一样。例如，在今天，如果一名成熟而独立的女性因为自己曾经在恋爱时有过性关系，就认为自己是一个“堕落的女人”，“不配得到体面的绅士的爱”，我们（至少在许多文化圈中）会认为她神经质，但是在四十年前这种罪恶感被认为是十分正常的。此外，正常的概念还会因为社会阶级的不同而改变。例如，来自封建阶级的成员会认为男人终日游手好闲，只在打猎或战斗时才精力充沛是正常的，而如果来自小资产阶级的成员也这么认为的话那么毫无疑问会被看成是不正常的。这种观念还因为性别的不同而不同，例如在西方文化中，男

1.斯加德·梅基尔《临床与文化》.《变态和社会心理学杂志》，1935年。

2.欧普洛 《对两种美洲印第安部落的矛盾情感的解释》.《社会心理学杂志》，1936年。

性和女性被认为应该具有不同的气质。女性在接近四十岁时因为日渐老去而感到困扰是“正常的”，而男性如果也因为岁月的流逝而发愁的话就会被认为是神经病。

每一个受过教育的人都知道那些被认为是正常的或多或少都是会变化的。我们知道中国人的饮食习惯与我们大不相同，爱斯基摩人对清洁的定义也与我们相去甚远，土著医生治疗病人的方法与现代的医生所采用的方法也完全两样。然而，很少人知道这种变化不仅表现在习俗方面，而且还表现在我们的驱力和情感中——虽然一些人类学家曾经直接或间接提过[1]。正如赛普（Sapir）[2]所说的那样，现代人种学的功绩之一就在于不断地重新发现“正常”的内涵。

每一种文化都有很好的理由来坚持自己的信念，即相信唯有它自己的情感和驱力才是“人性”的正常表达[3]。对于这一原则，心理学也不例外。以弗洛伊德为例，他根据自己的观察从而得出女性比男性更善于嫉妒，并试着为自己这一假想出来的普遍现象寻找生物学基础[4]。弗洛伊德似乎也假定所有的人类对于

1.参照人类学资料的有关精彩阐述见：玛格丽特·米德《三种原始社会中的性和气质》；鲁斯·本尼迪克特《文化模式》；哈罗威尔即将出版的《人种学工作者心理学手册》。

2.爱德华·赛普《文化人种学与精神病学》.《变态和社会心理学杂志》，1932年。

3.鲁斯·本尼迪克特《文化模式》。

4.在弗洛伊德的文章《两性间生理解剖差异的一些心理后果》中，他认为男女之间解剖学上的差异不可避免地会导致女孩对男孩拥有阴茎的嫉妒。她渴望拥有阴茎的愿望，之后转变为希望拥有一个带有阴茎的男子。因而她会嫉妒别的女人与男人的情侣关系——更准确地说，是那些女人拥有的男人——正如她最初嫉妒男孩拥有阴茎一样。在提出这些主张时，弗洛伊德屈服于他那个时代的压力：为全人类归纳出人的本性，虽然他的归纳仅仅来自他对一种文化区域的观察。

对于弗洛伊德的观察人种学家并没有质疑其有效性，而是接受它们并将之当作适合于特定的时期特定文化里的特定人群。然而，他会质疑的是弗洛伊德归纳法的有效性。在他看来，人与人之间对嫉妒的态度是截然不同的，如在有些民族中，男人比女人更善于嫉妒；在另一些民族中，则男人与女人都缺乏个人的嫉妒；而还有一些民族中，男人女人都过于嫉妒。鉴于这些实际存在的差异，人种学家就可以反驳弗洛伊德的观点（或者说某些人的观点）——从性别的解剖学差异的基础上去解释自己的观察。与此相反，人种学家会强调考察生活条件差异的必要性，以及这些差异对男性或女性的嫉妒发展的影响。例如，在我们的文化中，必然会被问到弗洛伊德的观察虽然符合我们时代女性神经症患者的真实情形，是否也适用于同一文化中的正常女性。之所以有这样的问题是因为那些精神分析学家们整天和神经症患者呆在一起有可能忽略了在我们的文化中还存在着大部分正常的人。还有人会问，造成人们对其他性别拥有的嫉妒增加的心理条件是什么？在我们的文化当中男性和女性的生活条件有哪些差别可以解释嫉妒形成的差异？

谋杀都会体验到罪恶感[1]。然而，对于谋杀的态度有着巨大的不同，这是一种无可辩驳的事实。正如彼得·弗洛陈 (Peter Freuchen) 曾指出[2]，爱斯基摩人认为谋杀并不需要受到惩罚。在许多原始部落里，当某个家庭成员被外人杀害所带来的伤害可能会通过指控嫌疑人来减轻。而在一些文化中，失去儿子的母亲会通过收养凶手以代替儿子而得到安慰[3]。

进一步利用这些人种学上的发现，我们一定会承认，我们关于人性的一些观点是相当幼稚的。例如，我们认为竞争、手足之争、爱情和两性之间的亲密关系是人性中固有的倾向这一观点。我们获得正常这一概念，是通过对某一特定的群体中强加给自己的成员的行为和情感的某种标准的认可。然而，这类标准是随着文化、时代、阶级和性别的变化而变化的。

这些思考对于心理学而言意义深远。其直接的后果就是产生对心理学的无所不知的怀疑。有关我们的文化的种种发现与其他文化的发现之间存在着相似之处，但我们不能因为这些相似而断定二者乃是基于同样的动机。因而认为心理学的新发现会揭示人性中普遍的内在倾向的观点将不再有效。所有这一切的后果就是证明了一些心理学家反复强调的：不存在适合整个人类的正常心理学。

然而，这些局限性对于展开新的理解的可能性有很好的弥补作用。人种学描述的本质涵义是，情感和态度的形成高度受到我们所生活的环境——不管是文化的还是个人的，二者相互交织着共同影响。反过来这也意味着，如果我们知道自己所生活的文化环境就能够有更好的机会更深入地了解正常的情感和态度的特殊性质。而且由于神经症是与患者的正常的行为模式相背离，这也有助于对该症状的更好的理解。

某种程度上，这样做就意味着循着弗洛伊德的足迹前进，而指引他的那条路最终呈现给世人的是迄今尚未被认真思考过的对神经症的理解。尽管在弗

1.西格玛德·弗洛伊德《图腾与禁忌》。
2.彼得·弗洛陈《北极历险和爱斯基摩人》。
3.罗伯特·布里霍特《母亲》。

洛伊德的理论中，他将我们的怪癖回溯到生物学赋予的驱力上，但是他曾经在理论甚至是实践中都反复描述过这样一种观点，即如果我们未能详细了解个人的生活环境，特别是对其童年早期的影响情感的形成因素一无所知的情况下，试图对神经症有所了解是完全不可能的。在一种特定的文化环境中，将这一原则应用于正常和神经症结构问题上就意味着，如果我们对于特殊的文化在个体身上发挥的影响因素的细节无所知，那么我们就无法了解个人的人格结构[1]。

由此看来我们似乎只有以一种明确的步伐超越弗洛伊德，虽然这一步是可能的，但还是要建立在弗洛伊德揭示事实的基础上。因为，即便在某一方面弗洛伊德是远远领先于他所处的那个时代的，但在另一方面，他过于强调心理特征的生物学来源，并将之作为科学方向的根基是值得商榷的。弗洛伊德假定本能的驱力或在我们的文化中时常发生的客体间的联系是生物学决定的“人性”，或者是起源于不能变更的环境（生物学赋予的“性器期”、俄狄浦斯情结）。

弗洛伊德对文化因素的忽视不仅导致了错误的归纳，而且在很大程度上，阻碍了我们对那些真正推动我们态度和行为的力量的理解。我相信就精神分析忠实地遵循弗洛伊德所锻造的理论路径来说，这种忽视也是一个主要的原因，因而尽管它表面上具有无限潜力，实际上已经开始进入死胡同，且只有靠一大堆深奥的理论和模糊的术语来标榜自己。

现在我们已经知道神经症乃是对正常行为方式的偏离。这一标准非常重要，但仅有它是不够的。有些人可能偏离一般的模式但并不是真正患有神经症。像前面提到过的那位艺术家，他之所以不愿意在必要的工作之余花更多的时间

1.许多学者已经意识到文化因素作为决定性影响因素对心理状况的重要性。艾瑞奇·弗洛姆的文章《基督教教义》（载《意像》杂志第16卷（1930年），第一次在德国的精神分析文献中提出并详细阐述了这种研究方法。此后，这种方法又被其他人所采用，如威廉·瑞奇和奥托·芬尼切尔。在美国，亨利·斯德克·沙利文最早提出精神病学治疗很有必要考虑文化内涵。关注这一问题的其他美国精神病学家还有阿道夫·梅耶、W. A.怀特（《二十世纪精神病学》）、W. A.赫利和奥格斯塔·布朗纳（《行为不良的新视角》）。最近的一些精神分析学家，如F.亚历克山大和A.卡迪纳，已经开始对心理问题中的文化内涵感兴趣。社会学家中主张这种观点的主要有H.D.拉斯韦尔（《世界政治和个人的不安去感》）和约翰·多拉尔德（《生命历史的标准》）。

以便挣得更多的钱，可能是患有神经症，也可能只是他的明智之举，即不愿意让自己卷入到当前的利益之争中。另一方面，有些人从表面上看来完全适应当前的生活方式，但实际上却可能患有严重的神经症。这类情况下，心理学和医学的观点就非常必要了。

但奇怪的是，根据这种观点根本无法说清神经症的构成内涵。无论如何，只要我们只研究表面特征，就很难发现所有神经症患者的共同特征。而且，我们显然不能只用一些症状，如恐怖症、抑郁、功能性躯体障碍等作为标准，因为这些症状也可能并不表现出来。对某些症状的抑制是经常出现的（其中的原因我之后会探讨），但是由于它们的表现非常微弱，或者说伪装得很好，因而很难从表面上看出来的。如果我们仅根据表面特征来判断人与人之间的关系混乱，包括性关系混乱，我们也会遇到同样的困难。虽然这种混乱从未缺少过，但是可能很难被察觉。然而，尽管对人格结构的知识并不精通，我们也可能从所有的神经症患者身上察觉出两种特征——反应上的某种固执（rigidity）、潜能与成就之间的差异。

这两种特征需要进一步的解释。我所谓的反应固执，主要指缺乏灵活性，且不能根据不同的情境而做出不同的反应。比如，正常人在所处的情境中或事出有因时也会怀疑；而神经症患者却可能随时随地没有任何理由地处于怀疑状态——不管他本人是否意识到这一状态。正常人能够区分出别人的恭维是出自真心的还是虚情假意的；神经症患者不能够区分这两种情况，或是统统视之为夸大其词。正常人在受到无理的干涉时会感到愤怒；神经症患者可能对任何暗讽都感到愤怒，即便他意识到这些话对他是有益的。正常人在面对重大的和困难的抉择时，有时也会犹豫不决；而神经症患者在任何时候都犹豫不决。

不过，固执也只有在偏离文化模式时，才能作为神经症的一项指标。在西方文明社会里，对任何新异事物的固执怀疑在大部分农民中是一种正常的模式，小资产阶级成员固执地强调节约也是一种正常的行为。

同样的，个体的潜能和生活中的实际成就之间的差异也可能只是因为

外部的原因造成的。而如果个体具备种种天赋，外部条件又十分有利他的发展，但他却仍然无所作为；或是尽管个体拥有一切使自己感到幸福的条件，却无法从中感受快乐；抑或是某个女子无论自己多么漂亮都觉得无法吸引男子，诸如此类的差距就可以视为神经症的指标。换句话说，神经症患者有种信念认为正是他自己阻碍自己的前进。

让我们撇开表面特征来看看产生神经症中的有效的精神动力系统。这个系统中有一种本质因素普遍存在于神经症患者身上，这就是焦虑，以及为对抗焦虑而建立的防御机制。虽然神经症的结构可能非常复杂，但这种焦虑是始终产生和保持神经症过程的内在动力。这种说法的含义在后面的章节中会更加清晰，因而此处我就不多举例子。不过，即便它只是作为一种试探性的基本原则，我们还是需要对它加以进一步的说明。

显然，这种说法太一般、太宽泛了。焦虑或恐惧（让我们暂时交替使用这两个词）是无处不在的，为抵抗焦虑而建立的防御机制也是如此。这些反应并非人类所固有的。即便是动物，遇到危险出现恐惧时也会做出反击或逃跑，我们人类也具有同样的恐惧情境并做出防御的时候。例如，因为担心遭雷击，我们在屋顶安装了避雷针；因为害怕遭遇意外，我们购买保险。因而，恐惧和防御恐惧的因素同时出现。它们以各种特殊的形式出现在每一种文化中，而且可能已经被习俗化，如由于害怕中邪而佩戴护身符，礼仪完备的奠祭是为了防卫对死者的恐惧，远离月经期妇女而制定的种种禁忌是为了防止邪恶降临自己。

这些相似性可能会导致错误的逻辑推理。如果恐惧及其防御机制本质上存在于神经症患者中，那么为什么不把习俗化的对恐惧的防御称为“文化”神经症的证据呢？这种推理的错误在于，事实上当两种现象有一个共同的成分时，它们并不一定是完全相同的。例如房子是由石头构成的，但我们并不因此就把一间房子叫成石头。那么，神经质恐惧及其防御机制的哪些特征使它们成为特殊的神经症？难道神经质恐惧只是想象出来的？答案是否定的，因为我们也倾向于把对死者的恐惧称为想象性恐惧，在这两

个例子里我们都因为缺乏理解力而屈服于最初的印象。那么，是不是神经症患者本质上并不知道他为什么恐惧？答案也是否定的。因为原始初民也不知道自己为什么会害怕死人。因而，两者的区别与意识或理性的程度无关，而是由以下两个因素构成的。

首先，每一种文化中的生活环境都会产生一些恐惧。恐惧的产生无非是以下几种：它们可能是由外部危险（如自然或敌人）造成的，也可能是社会关系（例如因为受镇压、不公平、暴政、受挫而引起的仇恨）引起的，还可能是因文化传统（例如对鬼魂、对触犯禁忌的传统性恐惧）所引发的。每个个体都或多或少遭受恐惧，不过总体而言，我们还是有把握做出这样的假设：这些恐惧是强加在每一个生活在特定文化中的个体身上，而且没有人可以避免。然而，神经症患者不仅与正常人一样在某一文化中有共同的恐惧，而且因为他自己的个人生活环境与一般化环境交织在一起，因而他还具有在量与质上偏离正常文化模式的种种恐惧。

其次，通常在特定的文化中存在的恐惧可以通过某些保护性措施（如，禁忌、祭典和习俗等）而避开。一般说来，这类对付恐惧的防御措施比神经症患者（以一种不同的方式）建立的防御机制更为经济。因而，正常人虽然不得不身受所处文化的恐惧和防御的影响，但他们一般能够发挥自己的潜能，并能够很好地享受生活所给予的机会和可能。消极地说，他遭受再多的恐惧也比不上他所处的文化不可避免要遭受的痛苦更多。相反，神经症患者遭受的恐惧总是比一般人要多。他必须要为自己建立的防御机制付出一笔昂贵的代价，结果造成自己的生机与活力受到损害，人格拓展受到阻碍。更具体地表现在追求成就和享受生活的能力受到损害，即我前面提到过的现实成就与潜能的差距。事实上，神经症患者总是处于受苦之中。但当我在探讨所有神经症患者的特征可以根据表面特征而获得时，之所以不提这一事实的唯一原因，就在于从表面上看并不一定能看出。甚至是神经症患者本身也不一定能够意识到自己正在遭遇痛苦。

在论述了这么多关于恐惧和防御问题后，我担心很多读者此时可能会

不耐烦，会认为对于构成神经症的这么简单的问题不应该费那么多口舌。为了证明我这样做并不多余，我要指出心理现象总是很复杂的，一些表面上看似简单的问题其答案也绝不简单，我们在一开始就碰到的难题也不例外，不管我们将要解决一些什么样的问题，这一难题都将始终贯穿此书。在描述神经症时最大的困难在于，事实上不管是单独运用心理学的工具还是社会学的工具都无法给我们一个满意的答案，而只有交替使用这两种工具，就像事实上我们所做的那样，先使用一种，然后再使用另一种。如果我们只是从动力学和心理结构的观点来研究神经症，我们就应该把所谓的正常人具体化，而这种正常人并不存在；而一旦我们超过我们所处的国家（或与我们有相似文化的国家）界限就会碰到重重困难。而如果我们只根据社会学持有的观点，即把神经症看作是对特定社会的一般化行为模式的偏离，那么我们就大大忽略了我们所知道的关于神经症的心理学特征，这样任何国家任何学派的精神病学家都不会把这一结论看作是自己熟悉的神经症。这两种方法可以通过一种观察法得以调和，这种观察法既考虑神经症的表面特征中的偏离，也考虑心理过程的动力系统中的偏离，而不把其中任何一种偏离视为主要的和决定性的。这两种方法必须结合起来，一般说来，这正是我们所采用的方式，即指出恐惧和防御是神经症动力系统核心之一，但只有当它在量与质上都偏离了同一文化中模式化了的恐惧和防御时才能构成神经症。

我们还必须在同一方向更向前迈进一步，因为神经症还有另外一个本质特征，即冲突倾向的存在。对于这种冲突倾向的存在，或至少对它的确切内容，神经症患者本身无法意识到，因此他只是自发地进行调整企图达到某种妥协。正是后面的这一特征，弗洛伊德曾通过各种各样的形式来强调它是神经症的独立的结构。神经症中的冲突与普遍存在于文化中的冲突的差别既不是它们的内容，也不是它们本质上是无意识的这一事实（这两方面一般的文化冲突也同样具备），而是神经症中的冲突更加强烈也更加突出。神经症患者企图达到某种妥协，我们不妨将这种解决方式称为病态

的解决方式，与一般人的解决方式相比，这种妥协的解决方法更不能令人满意，而且还会以损害整个人格作为其代价。

回顾所有的考虑，我们仍然未能给神经症一个完美的定义，但我们可以给它这样的一种描述：神经症是一种心理紊乱，这种紊乱是因为恐惧和为了对抗这些恐惧而建立的防御机制导致的，以及为了解决冲突倾向而努力寻找妥协方案所引起的。从实践的角度考虑，明智之举是只有当这种心理紊乱偏离了特殊文化中的一般化模式时，我们才能将它称之为神经症。

二 为何要谈“我们时代的神经质人格”

既然我们的兴趣在于神经症影响人格的方式上，那么我们调查的视角应局限在两个方向。首先，神经症可能出现在一些人身上，这些人的人格的某些方面是完整的且未受损害，只是为对抗那些充满冲突的外界环境而形成了病态的反应方式。在对确定的基本心理过程做一番探讨之后，我们应该回过头来对这些简单的情境神经症 (situation neuroses)[1]的结构做简短的评价。在这里我们主要并不是对它感兴趣，因为它们揭示的不是神经症人格，而是患者对一种特定的困难情境暂时缺乏适应能力。我们所谈及的神经症主要指的是性格神经症 (character neuroses)，也即，在一些情景中，虽然其症状特征可能完全与情境神经症一致，但主要的心理紊乱是发生在性格方面的畸变[2]。它们是潜伏于长期过程的结果，通常在童年期就开始，并包含着或多或少的人格以或强或弱的强度参与。表面上看，性格神经症也可能是来自现实的情境冲突，但仔细地搜集个体的历史就会发现：有障碍的性格特质 (difficult character traits) 早在混乱的情境出现之前就已经存在；神经症患者一时的困境本身很大程度上是由于先前存在的人格障碍造成的，这种人格障碍会使个体进一步对生活的情境做出病态的反应，而健康的个体根本不会觉得这种生活情境有冲突。情境只是将早已存在的神经症揭示出来而已。

1.情境神经症与J.H.舒尔茨所谓的外源性神经症 (Exogene Fremdneurosen) 大致相似。

2.弗兰茨·亚力克山大曾经指出性格神经症这一术语是指那些缺乏临床症状的神经症。我认为这一术语是站不住脚的，因为症状的出现与否通常与+神经症的本质无关。

其次，我们对神经症的症状特征并不是很感兴趣。我们的主要兴趣在于性格紊乱本身，因为人格的畸变是神经症中一直重复出现的特征，而临床判断中症状可能发生变化或完全消失。同样，从文化的角度来看，性格形成也比神经症的症状更为重要，因为影响人类行为的是性格而不是症状。随着掌握的神经症结构知识的越来越多，以及开始意识到症状的治疗并不一定意味着神经症的治疗，精神分析学家们总的说来已经转变自己的兴趣，并更多关注性格畸变而非神经症的症状。打个比方说，神经症的症状并不是火山本身，而是火山爆发，而那些病原性的冲突就像火山一样，深深地埋藏于个体的内心深处，就连他自己也无法知晓。

承认这些限制之后，我们或许可以提出这样的问题，今天的神经症患者是否具有一般化的特质？这种特质如此重要以至于我们有必要谈论当代的神经症人格。

至于性格畸变伴随的不同类型的神经症，冲击我们的是它们的差异性而不是相似性。例如，癔病性格(hysterical character)与强迫性格(compulsive character)就截然不同。然而，那些引起我们注意的差异是机制的不同，用更为一般的术语来讲，就是这两种紊乱表现自己的方式不一样，解决问题的方式也不一样。例如，投射在癔病型人格中有重要作用，而使冲突理智化在强迫型人格中起重要作用。另一方面，我所谓的相似性，不是关注表现形式或产生方式，而是关注冲突的内容本身。更准确地说，这种相似性在很大程度上并不在于遗传上导致紊乱的那些经验，而在于实际促使个体失常的那些冲突上。

为了说明动力及其分支，有必要提出一种预想。弗洛伊德和大部分的精神分析学者都着重强调的一个原则是，精神分析任务是通过揭露冲动的性欲根源（例如特殊的性欲发生区）或婴儿模式的重复来实现的。虽然我认为要完整地理解神经症一定要追溯患者的婴儿时期，但是如果只是片面地使用发生学的方法，只会造成混淆而不是对问题的理清。因为这种方法很可能导致一种忽略，即对实际存在的无意识倾向及其功能与同时存在的其他倾向（如，冲动、恐

惧和保护性措施）的相互作用的忽视。发生学的理解只有在有助于功能性理解（functional understanding）的情况下才是有用的。

沿着之前的分析继续前进，在对不同年龄、气质和兴趣，以及来自不同社会阶层，属于不同类型的神经症的那些最富于变化的人格类型进行分析的过程中，我发现，所有的那些动力中心和冲突内容及之间的相互作用本质上是相同的[1]。我在精神分析实践中的这些经验已经通过对正常人和当代文学作品中的人物形象的观察得到了验证。在神经症患者身上重复出现的一些问题，如果撇开那些通常具有的稀奇古怪和令人不解的特征外，我们很容易注意到，这些问题与我们文化中困扰正常人的问题只是量上的区别而已。我们中绝大多数的人也要与种种问题做斗争，如面临竞争、对失败的恐惧、情绪性隔离（emotional isolation）、对他人和自己的不信任。别的不提，单说这些问题就并不仅仅出现在神经症患者身上。

一般而言，某种文化中的大部分个体要面对同样的问题，这一事实提示这样一种结论，即这些问题的产生是由于该文化中存在的特殊的生活环境造成的。由于其他文化中的动力和冲突与我们是不一样，这似乎证明了这些问题与“人性”表现得不是共同的问题。

因此，我在谈及我们时代的神经症人格时，不仅意味着神经症患者所共有的一些本质特性，还意味着这些基本的共同性本质上是因我们所处的时代和文化中存在的困难而产生。根据我所掌握的社会逻辑，我将在后面说明我们文化中的哪些困境会造成我们的心理冲突。

我提及的关于文化和神经症之间的关系这一假设的有效性的验证，还有待于人种学家和精神病学家的共同努力。精神病学家不仅要研究特定文化中出现的神经症，和根据一定的正式标准如发生频率、严重程度和类型界定的神经症，还特别要研究它们潜在的基本冲突是什么。而人种学家要根据神经症的结

1.强调这种相似性并没有在根本上忽视科学上努力做出的对神经症类型的具体而详细的阐述。相反，我完全相信，精神病理学在描述精神紊乱及其起源、特殊结构、奇特的表现形式等方面的外围特征已经取得了显著的进展。

构造成了个体的那些心理困境去研究同一种文化。基本冲突中的相似性的表达有一种方式，即态度的相似性是可以公开地从表面观察的。我所谓的表面观察，是指一个好的观察者可以不借助精神分析的技术，而直接从那些他十分熟悉的个体，如他自己，他的朋友，他的家庭成员或他的同事等身上发现这种态度的。接下来，我要对这种可能频频发生的观察做一个简单的剖析。

能被观察到的态度可以粗略地分为以下几种：首先，给予和获得爱的态度；其次，自我评价的态度；第三，自我肯定的态度；第四，攻击；第五，性欲。

对于第一种态度——我们时代的神经症的主要倾向之一，就是对他人的赞同或情感的过分依赖。我们都渴望受到别人的喜欢和赏识，但是神经症患者对于这种情感或赞同的依赖，却与这些情感在正常人日常生活中所拥有的实际意义极不相称。虽然我们都渴望得到我们所爱的人的喜欢，但是神经症患者不管自己是否在意对方的关注，或是对方对自己是否具有意义，总是不分青红皂白地希望得到赏识或感情。很多时候他们都无法意识到这种无穷的渴望，但是当他们想要得到的关注没有达到预期效果时，这种渴望就会从他们的过分敏感中暴露出来。例如，如果有人不接受他们的邀请，一段时间没给他们打电话，甚至当有人不同意他们的某个观点时，他们都可能会觉得受到伤害。当然，这种过敏可能会用一种“无所谓的”态度来隐藏。

此外，在他们对爱的渴望与他们感受和付出爱的能力之间有明显的矛盾。过度专注自己的情感需要可能伴随着缺乏对他人感受的体谅。这一矛盾不会总是出现在表面上。例如，神经症患者可能会过度关心并渴望对每一个人有所帮助，但是很显然这种行为他做得过于强迫，而不是出自一种自发的热情。

通过表面观察，我们发现冲击着我们的神经症的第二个特征是，神经症患者通过对他人的依赖而表现出来的内部不安全感。自卑感和不足感是其从不会舍弃的特征。它们可能会通过很多种途径来表现，如深信自己无能、愚蠢、缺乏吸引力，而这些感觉的存在可以毫无任何现实根据。我们会发现那些认为自

己愚蠢之极的人通常是很聪明的家伙，还会发现那些觉得自己毫无吸引力的女人往往魅力无穷。这些自卑感可能会以抱怨或忧虑的表面形式表现出来，或是所谓的缺陷可能会被想当然地当作事实并为此徒增烦恼。另一方面，自卑感也可能通过自我扩张的补偿性需要来掩盖，或表现为一种炫耀的强迫倾向，如借助我们的文化中的一些赢得威望的东西来引起他人和自己的重视，如金钱、古画收藏、古董家具、女人、与社会名流交往、旅行或知识渊博等。这两种倾向中的任何一种都可能比较突出地表现出来，但更为普遍的是个体会清楚地感受到两种倾向的同时出现。

第三种态度是关于自我肯定，这种态度含有明确的抑制。我所谓的自我肯定是指个体坚持自我或自我言论的行为，而丝毫没有任何过度的言外之意。在这一方面，神经症让我们对抑制有一个广泛的了解。他们抑制表达自我的愿望和某种要求；抑制按照自己的兴趣做事情；抑制表达意见、发表批评或命令他人；抑制选择自己希望与之交往的人，以及与他人的接触等等。同样，我们描述的坚持个人立场方面，也存在着种种抑制倾向：神经症患者经常无法保护自己以避免受到攻击，或是在他们不想遵循他人的意见时却很难说“不”，例如在推销员向他们兜售一些他们不想买的东西时，或有人想邀请他们参加一个派对，或对那些想与他们发生性关系的人，神经症患者都无法拒绝。最后，对于自己所需的东西也存在抑制：他们很难做决定，很难形成自己的意见，不敢表达那些只与自己利益有关的愿望。于是，这些愿望只好被隐藏起来，像我的一位朋友在她的个人账簿中，把“电影”记在“教育”名下，而把“酒”记在“健康”名下。在最后这一方面，特别重要的现象是常常缺乏计划的能力[1]，不管是计划出去旅行还是计划自己的生活安排，神经症患者常常随波逐流，即便是在一些重要的抉择如选择职业和结婚这种大事中也是如此，对于自己在生活中到底需要什么他们没有清晰的概念。他们会被某些确定的病态恐惧所过度驱使，例如我

1.舒尔茨·亨克斯在《命运和神经症》一书中提到了这一点，他是为数不多对这一点给予足够的重视的一位精神分析学家。

们会看到有些人因为担心贫穷而极力聚敛钱财，而有人无休止地追求异性只是因为他们害怕从事有建设性的工作。

第四种困境是与攻击有关的态度，对照于前面的自我肯定区别在于，这种态度是反对他人，包括对他人的攻击、贬低、侵犯，或任何形式的敌对行为。这种类型的心理紊乱表现为两类完全不同的方式：一种是喜欢攻击、支配或苛刻的，喜欢指挥、欺骗别人或吹毛求疵。拥有这类态度的个体偶尔也会意识到自己的攻击倾向，而更多时候，即便事实上他们是多么的傲慢无礼和气势汹汹的，但他们丝毫都不会意识到，并主观认为自己是正直的，这样做不过是为了表达自己的意见；而另一种方式中，这些心理紊乱的表达完全相反。我们通过表面观察可以发现，有一些人总是很容易感到受欺骗、被压制、被责骂、被利用或受到羞辱。同样，这些人也常常无法意识到这只是他们自己的感觉而已，而是深信整个世界都对不起他们，都在欺骗他们。

第五种态度是关于性领域的怪癖，可以粗略地分为对性行为的强行需要或对这类行为的抑制两种。抑制可能出现在引起性满足的任何阶段，它可能开始于接近异性，或在求爱阶段、性活动本身和享受性爱阶段。所有前面描述过的种种怪癖也会出现在性态度上。

对于我上面提到的这些态度或许还可以作深入的描述，我在之后的章节还会再对它们进行一一探讨，但现在再继续对它们作详尽的描述对于我们理解这些态度并没有多大帮助。为了更好地理解它们，我必须考察产生这些态度的动力过程。明确了其潜在的动力过程，我们就会发现虽然它们表面上缺乏连贯，但在结构上却是相互关联的。

三 焦虑

在对当前的神经症进行详细的探讨之前，我要对第一章中留下的零碎材料进行整理，并详细阐明我所说的焦虑的确切含义。这样做是很重要的，因为正如我曾经说过，焦虑是神经症的动力核心，因此我们始终都会涉及到这个问题。

我在前面把焦虑作为恐惧的同义词使用，因而在此指出二者之间的密切关系。事实上两者都是对危险进行反应的情绪，而且二者都伴随生理感觉，如战栗、出汗、激烈的心跳等，这些生理变化如此强烈，以至于一种突发的、剧烈的恐惧可能会导致死亡。即便如此，二者之间还是有不同之处。

当母亲仅仅只是因为孩子长丘疹或是轻微的感冒就认为自己的小孩可能死去，这种情形我们称之为焦虑；但如果她的担心是因为孩子患了很严重的病，我们就可以把她的反应称为恐惧。当有人因站在高处而害怕，或是探讨一个他所熟悉的主题却感到害怕时，我们称他的反应为焦虑；而如果有人在雷雨交加的天气里因为迷路于大山深处而害怕时，我们称之为恐惧。就此而言，我们就可以做出一个简单而明了的区别：恐惧是与个体要面对的危险相称的一种反应；而焦虑是对危险、甚至是想象中的危险做出的不相称的反应[1]。

1.弗洛伊德在其《精神分析新导论》一书的"焦虑与本能生活"章节中对"客观的"和"神经质的"焦虑进行了同样的区别，并把前者描述为"对危险的可理解的反应"。

不过，这种区别还是有一个缺点，即关于反应是否相称，要依赖于特殊文化中的一般知识。但是即使这种知识宣称某种态度是没有根据的，神经症患者也会毫无困难地给自己的行为找一个合理的根据。事实上，如果我们告知患者，他害怕遭到一些胡言乱语的疯子的攻击是一种神经质的焦虑，那么我们可能会陷入无休止的争论中。他可能会指出，他的恐惧是有现实根据的，而且还会举出自己所恐惧的类型。同样，如果有人认为原始初民的某种恐惧反应与实际的危险不相称，他们也会顽固地坚持自己的看法。例如，某一部落中的禁忌是不准食用某种动物，如果该部落的某个原始初民由于偶然的机会吃一些他们所禁忌的肉类时会非常地恐惧。作为一个外来的旁观者，你会称这种反应为不相称，并认为事实上这种反应是毫无根据的。而如果你知道部落关于禁食肉类的信仰，就会意识到这种情境对于那个土著代表着一种真实的危险，它意味着狩猎或捕鱼的场所可能受到污染，也可能会导致患病的危险。

然而，在土著人身上发现的焦虑与在我们认为我们文化中的神经质焦虑是有差别的。与土著的焦虑不同的是，神经质焦虑的内容并不遵循一般持有的观点。一旦我们对焦虑的含义有所了解，那种认为它是不相称的反应的印象就会消失。例如，有些人一方面对于死亡具有持久的焦虑，另一方面，因为自己受焦虑折磨的痛苦，他们可能具有不为人知的想死去的愿望。他们对死亡的种种恐惧，与他们向往的与死亡有关的思考相结合，造成了对濒临的危险充满恐惧。如果个体知道所有的这些因素是他所无法控制的，那么就只能把自己对死亡的焦虑称为一种合适的反应。举一个简单的例子，当有些人发现自己靠近悬崖、高楼的窗户或在很高的桥上时，就会充满恐惧。在这里也是一样，从表面看，这种恐惧似乎是一种不相称的反应。但是处在这种情境下可能会提示或刺激他们，产生希望活下去和由于某种原因的诱惑而想要从高处跳下去之间的冲突。而正是这种冲突可能导致了焦虑。

所有的这些考虑表明了定义中的一种变化。恐惧和焦虑两者都是对危险的成一定比例的反应，但是在恐惧的情况下，危险是显而易见和客观的，而在焦

虑的情况下，危险是隐藏的和主观的。也即，焦虑的强度与情境对个体的意义成比例，而他为什么如此焦虑的原因，事实上是他自己一无所知。

区别恐惧和焦虑的实践意义在于，试着在患者的焦虑之外探讨神经症，采用说服的方法 (the method of persuasion) 是无效的。神经症患者的焦虑涉及的不是现实存在的情境，而是对患者有影响的那些情境。因此，心理治疗的任务只能是找到对患者有意义的特定情境。

在对焦虑的涵义做了一番限定之后，我们要对其所发挥的作用有所了解。在我们的文化当中，一般人很少会意识到焦虑在他的生活中所具有的重要性。通常他所记住的仅仅是自己在童年时有一些焦虑，自己曾经做过一两个令人不安的梦，以及自己在处于背离常规的情境时的过度忧虑，例如在与有影响力的人交流之前或是考试来临之前。

关于这一点，我们从神经症患者身上获得的结果并非始终如一的。有些神经症患者可以充分地意识到焦虑缠身。而焦虑的表现变化无常：它可能以一种弥散性的焦虑 (diffused anxiety) 出现，表现为攻击型的焦虑(anxiety-attacks)形式；也可能伴随一定的情境或活动，如身处高处、街道、公开演出等；还可能具有明确的内容，如担心自己变成疯子、得癌症、吞进钉子等等。而另一些患者意识到自己偶尔会不安，对于唤醒这种不安的情境可能知道也可能不知道，但他们并不会认为它有什么重要性。最后，还有一些神经症患者只能意识到沮丧、不足感和性生活混乱等等，但他们完全意识不到曾经有过的焦虑。然而，更进一步的调查往往证明了他们最初的陈述是不正确的。在对这些患者的分析过程中，我们不可避免会发现，在他们的表面意识之下，隐藏着与第一组患者一样多的焦虑——如果不是更多的话。心理分析可以使这些神经症患者意识到自己先前的焦虑，他们也可能会回忆起焦虑的梦境或他们感到担忧的情境。而他们所承认的焦虑范围通常不会超过正常限度。这说明了我们可能有焦虑，却无法意识到的。

如果从上述角度来看这一问题，我们就没有揭示出这一问题本身的重要意义，它实际上从属于更为广泛的问题，而我们只谈到了它的一部分。我们都有

爱、愤怒和怀疑等感觉，它们是如此短暂以至于很少进入意识，它们稍纵即逝以至我们很快就忘了。这些情感事实上可能并不相关，且是短暂的；但是在它们的背后可能刚好隐藏着巨大的动力系统。对于这种感受的意识程度并不意味着它的强度或重要性[1]。而对于焦虑，这不仅意味着我们可能有焦虑却无法意识到，还意味着我们意识不到这些焦虑是我们生活中的决定性因素。

事实上，我们似乎总是竭力去逃避焦虑或是避免感受到焦虑。这样做有许多原因，其中最具概括性的原因是：极端的焦虑是我们所具有的最折磨人的情感之一。那些经受过严重焦虑的患者会告诉你，他们宁愿死去也不愿意再经历一次这种折磨。此外，包含在焦虑情感中的某种成分特别令人难以忍受，其中有一种成分就是无助。人们在面对巨大的危险时能保持积极的、勇往直前的心态，但是当个体处在焦虑的状态时，他却感到——事实上也的确是——完全无助的。具体而言，对于那些权利、优势地位、想要成为任何情境的主宰的观念占据着自己的人来说，无助感是特别让他们不能忍受的。根据他们做出显而易见不成比例的反应，可以发现他们憎恨这种无助感，因为它似乎证明了他们的脆弱和怯懦。

焦虑中包含着另一种成分，这种成分显然就是非理性。对某些人而言，相对于一般人，他们更难以忍受，被非理性因素所控制。特别是对于那些感觉到自己正被非理性的对抗力量所威胁的人，以及那些惯用于严格的理性来控制自己的人而言。因而，他们不会有意识地容忍任何非理性的成分。除了包含个体的动机之外，后一种反应还涉及了文化因素，这是因为我们的文化总是特别强调理性思考和理智的行为，而把一切非理性的东西或貌似非理性的东西，统统视为低级的东西。

在一定程度上，与这一点相联系的是焦虑中的最后一个成分：通过自身的非理性性质，焦虑向我们提出一种内隐的警告，即我们身上有些事物出了问题。因此，对我们来说检查身上的某些问题是一个挑战。并不是我们能有意识地

1.这仅仅是对弗洛伊德的基本发现的一个方面——无意识因素的重要性的解释。

把它当作一个挑战，而不管我们是否愿意承认，它是内隐的。没有人喜欢这一挑战，或许可以这样说，我们强烈反对自己意识到我们必须改变自己的某些态度。然而，更为无助的是，人们发现自己掉进了恐惧和防御机制的复杂的陷阱当中，而且他越是坚持自己在任何事情上都是正确和完美的错觉，那么他就越是本能地拒绝任何暗示——即便这种拒绝可能只是间接的或内隐的——不承认自身出了问题，也不认为自己需要做出改变。

在我们的文化中，有四种逃避焦虑的方法：使焦虑合理化；否认焦虑；麻醉自己；回避一切可能唤醒焦虑的思想、感受、冲动和情境。

第一种方法——使焦虑合理化，是逃避责任的最好的解释。它是把焦虑转变为一种合理的恐惧。如果这种转变的精神价值被忽视，我们可能会设想合理性并没有带来多少改变。过分固执的母亲，不管她是否承认具有焦虑，或是她是否把焦虑解释为正当的恐惧，事实上她不过是在关心自己的孩子。然而，我们可以多次进行实验，即告诉这样一位母亲，她的反应并不是合理的恐惧而是一种焦虑，并暗示她，她的这种焦虑与实际存在的危险是不成比例的，这种焦虑中包含个人的因素。她的反应可能是反驳这种说法，并竭尽全力去证明我们完全错了。难道玛丽没有在托儿所得了传染病吗？难道强尼没有在爬树的时候摔断腿？最近难道没有一个陌生的男人用糖果做诱惑来拐骗小孩吗？难道她这种行为不是完全因为爱和责任吗[1]？

当我们碰到诸如此类的对不合理态度的强劲防卫，我们就可以肯定这种态度防御对于个体具有重要的作用。这样，一位母亲不仅不会为自己的情绪感到无能为力，相反，她会觉得自己能够积极地应对这一处境；她不仅不会承认自己的软弱，相反还会为自己的高标准而感到自豪；她不承认自己的态度里充满了不合理的成分，而是觉得完全合理和公正；她看不到也不愿意接受挑战去改变自己身上的某些问题，而是持续地改变对外部世界的责任并因此避免面对自己的真实动机。当然，为了这些暂时的利益，她也付出了代价，即永远都摆脱不

1.桑多·雷度.《一位过度焦虑的母亲》。

了这些错误。但是，她意识不到这一点，而归根结底，她并不想意识到这一点，因为在内心深处，她始终坚持一种错觉，即她无法改变自己的态度，但仍然设法去拥有这种改变所带来的种种好处。

所有认为焦虑是理性的恐惧这种倾向也适用于相同的原则，其内容可能是：害怕分娩、担心疾病、担心出现饮食问题、害怕大祸临头，以及害怕遭遇贫穷。

逃避焦虑的第二种方法是否认它的存在。实际上，在这种情况下，对于焦虑不采取任何措施而只是否认它，即把焦虑排除在意识之外。这时表现出来的是恐惧或焦虑的生理伴随物，如颤抖、流汗、心跳加快、窒息感、尿频、腹泻、呕吐，在精神层面上，则会出现不安宁感、狂喜或麻木。当我们担心或意识到这些情况时，或许我们已经拥有了所有的这些感受和生理上的感觉；它们可能是现有的被压抑的焦虑的唯一表达。在后一种的情况下，个体对于自己的处境的了解是一些表面证据，如他在某些情形下老是会频繁地小便，在火车上会觉得恶心呕吐，有时夜间会出现盗汗等，而所有这些通常并没有生理方面的原因。

然而，有意识地否认焦虑，有意识尝试着克服焦虑是可能的。这与在正常情况下所发生的一样——人们往往为了摆脱恐惧而不顾一切地忽视它。在正常情况下最熟悉的例子要属士兵受克服恐惧的冲动所驱使，而表现出英雄的行为。

神经症患者也会有意识地克服自己的焦虑。例如，有一个女孩受焦虑的影响一直到临近青春期，她特别担心夜贼，为此她有意识地忽略焦虑，独自一个人睡在阁楼上，单独行走在空旷的房间里。在精神分析中，她讲述的第一个梦显示了这种态度的几种变化。梦里包含了几种情境，这些情境事实上都很吓人，但每一次她都表现得很勇敢。其中一个情境是她在夜晚听到了花园里传来脚步声，她快速走上阳台并问道："谁在那儿？"这样她就成功地克服了对夜贼的恐惧，但唤醒她焦虑的因素并没有改变，依然存在的焦虑还保留着其他的后果。她始终性格内向而羞怯，老觉得自己不受人欢迎，并无法专心从事任何有建设性的工作。

通常，在神经症患者身上并没有这类有意识的决策，这一过程常常是自动化进行的。然而，它与正常情况的差别并不在于决策的意识程度，而在于所获得的结果。神经症患者通过“使自己齐心协力”所获得结果，只是消除了焦虑的特殊表现方式，正如那位女孩消除了对夜贼的恐惧。当然，我并不打算低估这一结果。它可能具有实践的价值，而且在巩固自尊方面也具有心理价值。但是，由于这一结果常常被高估，因而很有必要指出其消极的一面[1]。事实上，在这一结果上，不仅人格的基本动力结构保持不变，而且当神经症患者失去了现有心理紊乱的显著特征，那么他同时也失去了解决这些紊乱的所必需的促进因素。

这种对焦虑的无情克制，在许多神经症患者身上都起着重要的作用，而且往往无法被识别出来。例如，攻击——许多神经症患者在特定的情境中表现出来的，常常作为实际敌对的直接表达，而事实上却可能主要是在感受被攻击的压力之下，不顾一切地要克服自己内在的胆怯。尽管有些敌对的确存在，但是神经症患者可能对于自己真正感受到的攻击强调过多，由此产生的焦虑激发他去克服自己的胆怯。如果，这种情况被忽视，就有把这种不顾一切的莽撞当作真正的攻击的危险。

从焦虑中解放出来的第三种方法就是麻醉自己。他们可以有意识地、不加掩饰地通过酒精或药物来麻醉自己。然而，还有很多其他的方法，这些方式之间没有明显的联系。其中一种方式是因为害怕孤独而投入到社交活动中。不管这种恐惧是否被识别，或仅仅表现为一种隐约的不安，它都不可能改变真实的情境。麻醉焦虑的另外一种方法是在工作中麻醉自己，我们可以通过他们在工作中的表现出来的强迫人格和星期天及假日中出现的不安来识别这一过程。对睡眠的不规则需要也可能传达同样的结果，尽管这种过量的睡眠并不能更多地恢复疲劳。最后，性行为也可能作为一种“安全阀门”，通过它焦虑能够得以释放。我们早就知道强迫性手淫很可能就是由焦虑引起的，但却没有认识到，它同

1.弗洛伊德总是强调这一点，他通过强调症状的消失并不是治愈的充分的指标。

样也适用于一切形式的性关系。以性事作为缓解焦虑的主要方法的那些人，如果他们没有机会得到性满足，甚至只是片刻未得到满足，就可能出现极端不安和烦躁。

逃避焦虑的第四种方法是最彻底的：它逃避所有会唤醒焦虑的情境、思想和感受。这可能是一个有意识的过程，如当有人害怕跳水或爬山就会避免去做这些事情。更确切地讲，一个人可能会意识到焦虑的存在，并有意识地去避免它。然而，他也可能只是轻微地或根本意识不到自己拥有焦虑并避免这些活动。例如，他可能会在无意识的情况下拖延与焦虑有关的问题，例如迟迟不做决定、不去看医生或不动笔写信。或者他也可能"假装"不喜欢做某些事情，并在一开始就避免做这些事情。因而一名要去参加聚会的女孩，因为担心自己被忽视，就会使自己相信她并不喜欢社交聚会，而干脆避免去参加聚会。

如果我们进一步深入进去，就会发现正在讨论的这个问题中这种避免是自动化进行的，这时就有了抑制现象。抑制是指无力去做、去感受或思考某些事情，其作用在于避免出现由此而引起的焦虑。由于焦虑不会出现在意识中，因而无法通过有意识的努力去克服抑制。抑制以其与众不同的形式出现在癔病性功能丧失中，如癔病性失明、癔病性失语或癔病性肢体麻痹。在性层面上，性冷淡和阳痿代表了这类抑制，尽管这些性抑制的结构很可能十分复杂。而在心理层面上表现为，注意中的抑制，形成和表达观点中的抑制，与人接触中的抑制。这些都是众所周知的抑制现象。

即便是花费好几页的篇幅仅仅用来列举抑制状态都是值得的，因为这样有助于大家对于抑制的各种形式及其出现的频率形成一个比较全面的印象。不过，我觉得我还是应该把它留给读者，让你们自己去回顾对这方面的观察，因为抑制在当前是一种众所周知的现象，而且如果它得以充分发展的话，是很容易被识别的。然而，为了能够意识到抑制的存在，我还是决定简单地考察其必要的前提是什么。否则，我们可能会低估它们出现的频率，因为通常我们无法意识到在我们身上真正存在多少抑制。

首先，我们必须要意识到做某件事情的决心，然后才能意识到自己实际上没有做这件事情的能力。举个例子来说，我们必须要先意识到我们具有哪方面的野心，才能够意识到在这方面具有哪些抑制。可能有人会问这样的问题，是否我们确实总是无法知道自己想要什么？的确是这样的。让我们来假设一下，例如，有人去听一篇论文并找出该论文的一些不足。这时，只要有一点点的抑制存在，就会导致对发表反对意见的胆怯心理；而更强的抑制会阻止他去组织自己的观点，导致的结果是这些观点只有在讨论结束之后或第二天早上才会出现在他的脑海里。出现这种抑制的目的只在于根本不允许批判性思维的出现，在这个例子中，假设他的确有反对意见，他还是会倾向于盲目地接受作者的观点，甚至是认可这一观点；而且他也无法意识到自己有这方面的抑制。换句话说，如果有一种抑制是为了制止愿望或冲动，我们就无法意识到它的存在。

可能阻止抑制的出现的第二种因素，出现在这样一种情境下：这时抑制在个体的生活中具有如此重要的功能，以至于他宁愿坚称它是一种无法改变的事实。例如，如果有一种与某些类型的竞争性工作有关的无法抗拒的焦虑，使某人在经历种种工作的尝试之后，每天都会感到疲惫不堪，那么这个人就可能认为自己体质太弱了所以做不好任何工作。这种信念对他起着一种保护作用，而如果他承认抑制的存在，那么他就不得不重返工作，并因此使自己处于可怕的焦虑之中。

第三种可能性又把我们带回了文化因素之中。如果个体的抑制与文化认可的抑制形式或现有的意识形态相符，我们就不可能老是意识到个体的抑制。一位具有严重抑制，避免自己靠近女性的患者并不会意识到自己的抑制倾向，这是因为他看到自己的行为是遵循尊重女性这一大家所接受的观点进行的。抑制自己不做出某种要求很容易以“谦虚是美德”这类的教条作为基础。个体为了抑制自己不对在政治、宗教或一些特殊的利益领域里占支配地位的教条产生批判性思维，就会避免自己的注意，并因此可能完全意识不到面临与惩罚、批评或孤立有关的焦虑的存在。然而，为了判断这种情境，我们当然需要知道详细

的个人因素。批判性思维的缺乏并不必然意味着抑制作用的存在，而可能是因为一种一般化的懒惰心理或愚蠢，也可能是因为与占优势的教条真正相符的信念造成的。

上述三种因素中的任何一种都可以说明我们不能识别现有的抑制，也可以说明为什么甚至是经验丰富的心理分析学者也可能会认为很难去觉察抑制。即便我们假设可以识别所有的抑制，但是对于抑制出现的频率的估计还是可能非常低。我们不得不考虑所有的那些反应，虽然它们不是完全发展的抑制，却处于日渐成熟的途中。在我看来，我们仍然能够做某些事情，但与之有关的焦虑却对我们的行动本身施加了某种影响。

首先，从事一项让我们感到焦虑的活动会产生精神紧绷感、过度疲劳或筋疲力尽。例如，我的一位病人，曾经对行走在街上感到恐惧。虽然现在已经慢慢恢复，但是对于这种行为还是有相当不安，如她觉得自己在星期天上街会筋疲力尽。这种筋疲力尽并不是由于身体上的虚弱，因为事实上她在从事激烈的家务劳动后都不会觉得有些许的疲劳。而真正引起她筋疲力尽的正是户外活动所引起的焦虑造成的。这种焦虑已经减少到她可以在户外散步，但还是起着作用并足以让她觉得筋疲力尽。有许多通常我们归咎为过度劳动的集体障碍，实际上并不是因为工作本身，而是因为与工作有关的，或是与同事有关的焦虑造成的。

其次，与某一种活动相联系的焦虑会导致该活动功能的损害。例如，如果有一种与下达命令有关的焦虑，使得命令以一种道歉的、徒劳的形式表达出来；而与骑马有关的焦虑会使得个体无法驾驭马匹。意识的程度不断变化着，一个人可以意识到焦虑阻止他以一种令人满意的方式完成某项任务；他也可能只是觉得自己无法把事情做好。

第三，与某一活动相联系的焦虑，会破坏该活动可能产生的快乐。这种状况并不适用于轻微的不安，相反，轻微的不安可能产生更多的热情。例如，坐过山车时，带有一定的忧惧会让人觉得更加刺激，更加兴奋；而如果对此怀着强烈的焦虑，那就是一种折磨了。与性关系有关的强焦虑会让人在这个过程中

体会不到任何乐趣，而如果这时有人意识不到焦虑，他就会觉得性关系毫无意义。

最后这一点可能会让人觉得混乱，因为我在之前已经提到厌恶感可以被作为避免焦虑的手段，而现在我又说厌恶感可能是焦虑的结果。实际上，两种说法都是正确的。厌恶感既可以避免焦虑也是焦虑本身的结果，这只是一个小小的例子，足见我们在理解心理现象方面是多么困难。心理现象既错综复杂又棘手，而除非我们整理那些必须考虑的无数的、相互交织着的关系，否则我们就无法在心理学知识中取得进展。

探讨我们怎样保护自己不受焦虑干扰的目的不是要描述所有可能的防御机制的详细特征。事实上，我们应该很快就会学到更多的基本方法用于阻止焦虑的产生。但现在我关注的主要目的在于证明这一观点：一个人所具有的焦虑要比他所能意识到的要多得多，或是一个人可能根本意识不到自己所有的焦虑。同时，也是为了指出一些我们所期待的焦虑的共同之处。

因此，简而言之，焦虑可能隐藏在躯体不适（如，心悸和疲劳）背后，也可能隐藏在大量的貌似合理的或正当的恐惧背后，它还可能驱使着我们借助酒精来麻醉自己，或者使我们沉浸在各种各样的分心事物之中的潜在力量。我们会经常发现它是我们无力做某些事情或无力享受某些事物的根源，同时我们还会发现它是隐藏在各种抑制背后的动力因素。

至于其中的原因我们随后再探讨。我们的文化为个体提供了生活的氛围，也给个体带来了大量的焦虑。因此，实际上，每个个体都建立了一类或多类的我曾经提到过防御机制。一个人越患有严重的神经症，就会有越多的这类的防御机制渗透其人格，也就会有越多的事情是他所不能做的或不想做的，虽然这些事情根据他的精力、心理能力或教育背景是完全可以胜任。神经症越严重，就会出现越多的抑制，这些抑制既有隐蔽的，也有显而易见的[1]。

1.H. 舒尔茨—亨克在《精神分析序论》中曾特别强调过Luecken的重要性，即我们在神经症患者的生活和人格中发现的差距的重要性。

四 焦虑与敌意

在探讨恐惧和焦虑之间的差异时，我们发现正如我们最初的结论一样，焦虑就是一种恐惧，这种恐惧本质上包含着一个主观的因素。那么这个主观因素的性质是什么呢？

让我们从探讨一个人在焦虑状况下所遭受的经历说起吧。这时他总是觉得有一种巨大的、不可避免的危险正在靠近他，而他自己则完全处于无助的状况下。无论焦虑表现出哪一种状况——不管他是不是一名癌症的疑病患者，或者恐惧雷雨天气，或者是高处恐怖症者，还是任何与之相似的恐惧——这两种因素，即巨大的危险感和对这种危险的无助感，都始终存在。有时，让患者觉得无助的危险力量可能是来自外部的，如雷雨天气、癌症、意外事故等等；而有时他觉得受到威胁的危险可能是来自他自己无法控制的冲动，如担心自己会从高处跳下去，或害怕自己会控制不住地拿刀砍人；而有时危险则是非常模糊和感觉不到的，就像它在焦虑性攻击中常表现出的那样。

然而，这类感觉本身并不只是焦虑的特征，它们也同样可以出现在那些包含事实的无法抵抗的危险，以及对这种危险的确实的无助感的任何情境中。让我们来设想，在地震时期人们的主观体验，或是一名受虐长达两年的幼儿，他们的感受与一个因雷雨而焦虑的人的主观体验是没有什么不一样的。在恐惧的情况下，危险是真实存在的，而对危险的无助感也是由真实条件造成的；而在焦虑的情况下，危险的产生和夸大是来自心理内部的因素，而无助感的出现也是由个体自己的态度决定的。

关于焦虑中主观因素的问题因此可以简化为更为具体的问题：究竟是什么样的心理环境产生了一种即将来临的巨大的危险，以及对这种危险的无助感呢？这样的问题是心理学家无论如何都得提出来的。当然，我们体内的化学环境也能产生这种感受和焦虑的生理伴随物现象，但就如化学条件能引起高兴或睡眠的事实一样，根本算不上是一个心理学问题。

在解决这一焦虑问题，弗洛伊德已经为我们指出了前进的道路，正如他在其他问题上一样。他通过其关键性的发现——焦虑中包含的主观因素就在于我们自身的本能驱力——来证明这一问题。换句话说，由焦虑预期的危险和对危险的无助感是由我们自身的冲动所爆发的力量召唤出来的。在本章的最后我将更加详细地探讨弗洛伊德的观点，并指出我的结论与他的有什么不同。

原则上，任何冲动都具有激发焦虑的潜在的力量，只要这种冲动的发现和追求意味着对其他至关重要的兴趣或需要的违背，只要这种冲动十分紧急并充满热情。在有明确的和严重的性禁忌时期，像维多利亚时代，屈服于性冲动常常意味着招致一种实际的危险。例如，一名未婚女子如果屈服于性冲动，就不得不面临来自良心的谴责或社会耻辱这些现实危险；而那些屈服于手淫需求的人，不得不面对阉割威胁、致命的身体创伤或精神疾病的警告等实际的危险。这种情况在今天，对某种不正常的性冲动，如露阴癖和恋童癖，也同样奏效。然而，在我们的时代，就“正常的”性冲动而言，我们的态度已经变得如此仁慈，以至于向自我承认性冲动，或是在现实中付诸实践，都不会涉及太多太严重的危险。因此，我们几乎没有什么实际的理由对此感到忧惧。

很可能正是与性有关的文化态度的改变，才导致了下面这一事实，即根据我的经验，这类的性冲动，只在一些异常的例子中才被发现是隐藏在焦虑背后的动力机制。这种说法看起来有点夸张，因为毫无疑问表面的焦虑的确看起来是与性需要有关。我们经常发现神经症患者具有与性交有关的焦虑，或是因为焦虑的后果导致的对这类行为的抑制。然而，进一步的分析表明，焦虑的基础通常不在于性冲动，而在于与性冲动有关的敌对冲动，如在性交过程中具有伤害或羞辱伴侣的冲动。

实际上，各种不同类型的敌对冲动构成了神经质焦虑产生的基础。我担心这种新的说法听起来似乎是从一些个别正确的例子中归纳出来的原则，而且好像并未得以证明。不过，这些例子并不是我的这一说法的唯一基础，尽管我们会从中发现敌意和它所产生的焦虑之间的直接联系。众所周知，一种剧烈的敌对冲动可能是造成焦虑的直接原因，如果这种敌对冲动可能挫败自己的目标。有一个例子可以很好地诠释。F先生与玛丽小姐去山中徒步旅行，F先生深深地爱着玛丽。然而，由于莫名其妙的醋意，他对她有一种强烈和残酷的仇恨和愤怒。当他与玛丽行走在陡峭的山间小道时，他突然产生一种激烈的焦虑，并伴随着沉重的呼吸和急促的心跳，因为他意识到自己有一种冲动想要把玛丽推下悬崖。像这类焦虑的结构，就与从性欲中产生的焦虑一致，都是一种不可抗拒的冲动，而如果屈服于这种冲动，对自己就意味着灾难。

然而在大多数人身上，敌意和神经质焦虑之间的因果联系并不十分明显。因此，为了更清楚地说明为什么我会认为在我们今天的神经症患者中，敌对的冲动是促进焦虑的主要的心理力量，就很有必要更详细地考察来自对敌意的压抑而产生的心理后果。

压抑敌意意味着把任何事情都“伪装”为正确的，并因此克制自己不与那些本来应该与之为敌（或至少是我们希望与之斗争）的事物做斗争。因此，这种压抑的第一种不可避免的结果就是它让人产生一种无法防备的感觉，或者更准确地说，它强化了个体身上已经存在的无法防备感。当一个人的利益实际上已经被侵犯时，如果还压抑自己的敌意，就很可能让别人有机可乘。

下面的化学家C的经历代表了日常生活中发生的这种现象。C患有因工作过度而导致的神经衰弱。他具有与众不同的天赋，而且雄心勃勃，然而他自己对此一无所知。因为某些我们暂且不论的原因，他压抑自己的野心，因此一直显得很谦和。当他进入一家有名的化学公司的实验室时，实验室的另外一个比他年岁大一些，头衔也高一些的成员G把C纳入自己的庇护下，并对C表现出了莫大的友好。因为一系列的个人因素，如对他人情感的依赖，早先的批判性观察受

到威胁，认识不到自己的野心并因此也看不到别人身上的野心等，C很高兴地接受了G的庇护，而且并没有看到实际上G并不是真正关心他，G真正关心的只是自己的事业。这种情况一直持续到有一次发生了一件事，开始让C稍微有所觉察。当时在某个场合上G报告了自己的一个与某种可能的发明有关的观点，而实际上这个观点是C之前在与G的一次闲聊中透露给G的。因此，那一刻C对G的信任有些动摇。然而由于C自己的野心实际上促使了巨大的敌意，他不仅立即压抑了这种敌意，还压抑了本该有的批评和不信任。因此他始终相信G是他最好的朋友。结果是，当G劝阻他不要再继续某项研究时，他还表面上接受了G的建议。当G创造了某项发明，而这个发明本该是C的成果，C也只是觉得这是因为G的天赋和智力远远高于自己。他甚至为自己有一个令人钦佩的朋友而感到高兴。这样，C通过压抑自己的不信任和愤怒，从而忽视了至关重要的问题：G是他的敌人而不是他的朋友。因为他依赖于一种错觉，即认为G对他很友好，从而放弃了去为自己的利益而奋斗的准备。他甚至意识不到自己的关键的利益已经被侵犯，并因此不能为之奋斗，却一任别人利用他的弱点。

压抑所克服的那些恐惧也可以通过有意识地控制敌意来克服。但是人们究竟是控制还是压抑敌意却不是自己所能够选择的，因为压抑是一种类似反射样（reflex–like）的过程。只有在一种特殊的情境中，当人们意识到自己的敌意并成为一种无法忍受的事情时，压抑才可能出现。当然，在这种情况下是不可能出现有意识控制的。人们对于自己意识到的敌意之所以很难忍受的主要原因在于，一个人可以在爱（或需要）另一个人的同时也憎恨这个人，但是他或许并不愿意知道像嫉妒或占有欲这类的原因增加了自己的敌意，或是他在自身找到对别人的敌意时会让他非常惊恐。在这种情况下，压抑是最简短且最快速的恢复信心的途径。通过压抑，那种令人惊恐的敌意从意识中消失，或者被阻止进入意识。我想我应该换一句话来重新阐述这个句子，因为，尽管十分简单，这却是精神分析理论中鲜有人能理解的陈述之一，这就是：如果敌意被压抑，个体就几乎觉察不到自己的敌意。

然而，从长远来看，这种最迅速恢复信心的途径却不一定是最安全的方

法。通过压抑过程，敌意（或者说为了指出其动力特征，在这里我们最好用愤怒这一术语）从有意识的思维中被排除，但并没有完全消除。敌意是从个体的人格情境中分离出来，并因此在意识控制之外，它作为一种非常容易爆发的情感围绕着个体，为此个体倾向于排除它。这种受压抑的情感的爆炸性非常剧烈，由于其与人格的其他部分相互独立，它被认为是更为强烈的且古怪的元素。

只要个体意识到仇恨，这种仇恨的膨胀就会在三个方面受到限制。首先，考虑到环境因素，因为它们是在特定的环境中为个体指明面对一个敌人或所谓的敌人时，什么是他该做的而什么是不该做的；第二，如果这种愤怒涉及到的对象是他钦佩的，或者喜欢的，抑或是需要的，这种愤怒迟早会与他所有的情感连成一体；最后，由于人类已经形成了一种特定的感觉，即知道什么是该做的和不该做的，不管他的人格如何，这也会限制个体的敌对冲动。

如果愤怒受到压抑，那么通往这些可能的限制的路径就被切断，结果敌对的冲动就从个体的内外部去侵犯这些限制，虽然只是在幻想中。如果前面我提到的那位化学家遵循自己的冲动，他就会告诉别人G是如何滥用他们之间的友情，或是向上司报告G剽窃了他的想法并阻止他进行这方面的研究。然而，因为他的愤怒被压抑了，这种愤怒也就变得分离（dissociated）和延伸（expanded）了。很可能在他的梦里，他会以某种象征性方式成为一个杀人犯，或是变成一个令人钦佩的天才，而其他人却很不体面地垮掉。

由于其极具分离的特性，压抑的敌意总有一天会因为外部资源的增加而加剧。例如，一名高级职员，由于他的主管在没有与他商量的情况下就自行做好安排，他因此而产生对该主管的愤怒。如果该职员压抑自己的怒意，从不对此类安排提出异议，那么那位主管就会一如既往地根据自己的主张来行事。这样新的愤怒就会不断地产生[1]。

1.昆克尔在《性格学引论》中曾注意到神经质的态度会引起一种环境反应，通过这种环境反应态度本身得以强化，其结果是神经症患者越陷越深，并且越来越难逃脱这种困境。昆克尔把这种现象称为"魔鬼之圈（Teufelskreis）"。

阅读此书完整版
请登录：**www.ct0065.com**